



BOFORS  
LUFTVÄRNSFÖRENING  
<http://www.boflv.se>



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## Inbjudan till att börja delta i motions/marschträning

### Bofors Luftvärnsförening



Marschträningen sker anpassat efter FHM s riktlinjer. Kom frisk och vi håller 2m avstånd, marschslingan är anpassad så att vi fortsätter hålla avstånd.

Vi samlas vid Rosendalsporten torsdagar klockan 17:30. Civila kläder efter väder (gärna varselväst /reflexer)

Packning rekommenderas till 10kg men alla packar efter egen fysik.

11/3 Välj att gå: 2km 5km eller 10km, varje runda avslutas vid Rosendalsporten.

25/3 Välj att gå: 3km 6km eller 11km.

8/4 Välj att gå 4km 7km eller 13km.

15/4 Välj att gå 5km 10km eller 15km.

Avslut lördagen 24/4 kl. 08:00 Cirka 30km (även kortare sträckor) Kanske Möckeln runt, deltagande i någon av de virtuella marscher som finns nu p.g.a. Pandemin? Den här dagen blir satt efter de som kommit på träningarnas förutsättningar

Efter detta ser vi vilket det fortsatta intresset är och vilka förändringar som önskas.

Frågor kan ställas direkt till ledaren Anders Dättermark 070-5330120.

Välkomna att delta i träningen, anmälan till [anders.dattermark@thermotechab.se](mailto:anders.dattermark@thermotechab.se)